

Thunfisch-Salat

(aus der Dose: in Wasser am besten, oder in eigenem Saft)

Zutaten

- 1 Dose Thunfisch
- ½ mittelgroße Zwiebel
- ½ rote Paprika
- 3 Eßl. Gemüsemais
- 3 Eßl. Balsamico Essig
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

Zubereitung: Dose mit Thunfisch öffnen und die Flüssigkeit völlig auskippen. Den Fisch in eine kleine Schüssel geben. Zwiebel schälen, halbieren und die halbe Zwiebel in Stückchen schneiden. Paprika waschen, entstielen und ebenso die Hälfte in kleine Stückchen schneiden. Dose mit Mais öffnen und und 3 Eßl. Zusammen mit dem Paprika und den Zwiebeln mit dem Thunfisch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ev. Noch ein wenig scharfes Gewürz (Chilischoten gemischt mit rotem süßem Paprika) nach Geschmack zugeben.

Thunfisch aus der Dose kann auch zusammen mit gewürfelten Zwiebeln gut in der antihafbeschichteten Pfanne fettfrei angebraten werden. Schmeckt zu vielen Gemüsesorten.

Tipp:
Schmeckt besonders gut am Abend, wenn man noch Lust auf was herzhaftes hat. Eignet sich auch gut zum Mitnehmen zur Arbeit.